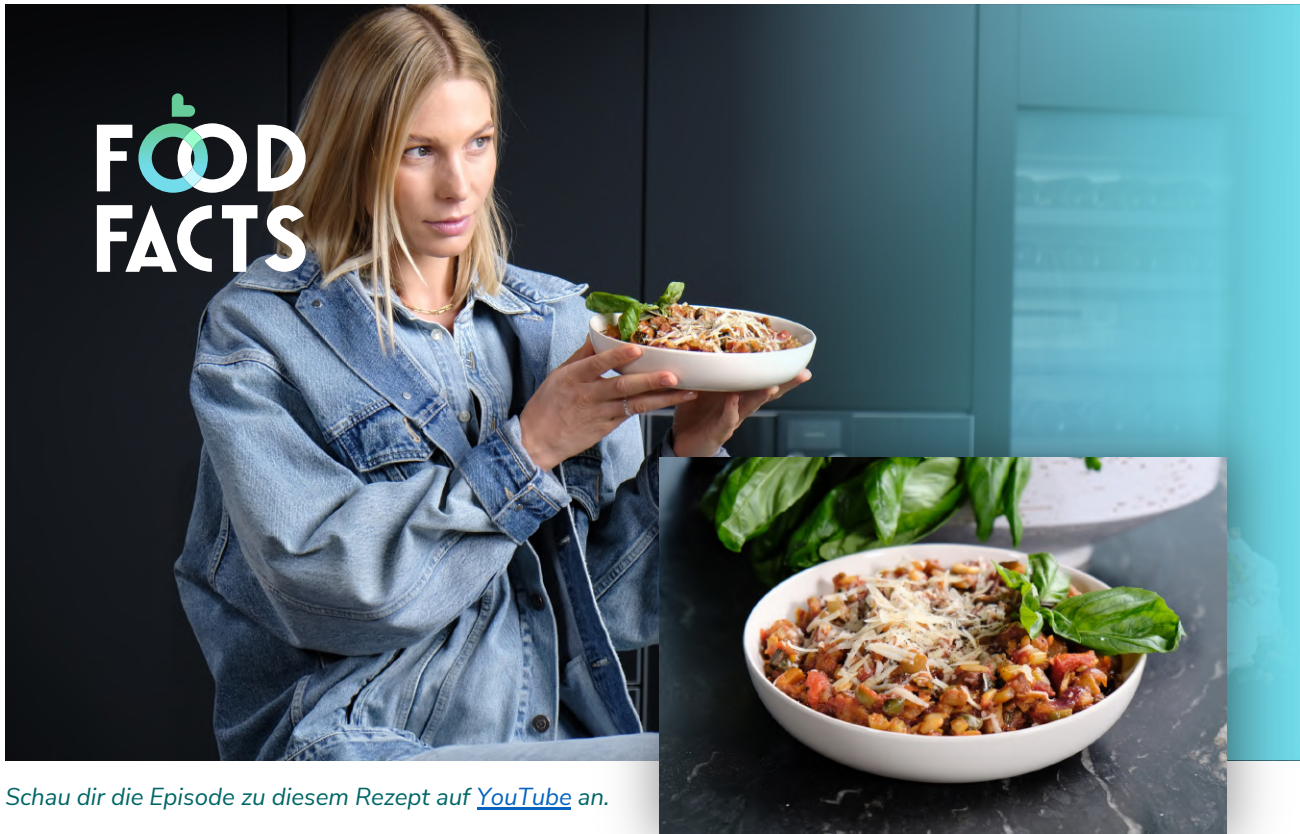


Caponata (Sizilianisches Gemüsegericht)



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

(Für 4 Personen)

1 Zucchini
2 große Auberginen
200 g Stangensellerie
200 g rote Zwiebeln
50 g grüne Oliven
2 EL Kapern
400 g ganze Tomaten (1 Dose)
40 g Pinienkerne
120 ml Olivenöl
3 EL Weinessig
Salz
1 EL Zucker

So funktioniert's

1. Auberginen und Zucchini waschen, Stielansatz entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Gemüse mit Salz bestreuen und in ein großes Sieb geben, um den bitteren Saft austreten zu lassen. 30 Minuten stehen lassen.
3. Selleriestangen waschen, längs halbieren, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und beiseite stellen.
4. Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer großen Kasserolle gemeinsam mit dem Sellerie in 4 EL Öl dünsten, bis sie weich sind. Immer wieder umrühren.
5. Oliven entkernen, in Stückchen schneiden und mit Pinienkernen, Zucker, Tomaten und Kapern zu den Zwiebeln geben. Alles gut verrühren und kochen, bis die Tomaten gar sind.

Food Facts Tipp Die Caponata eignet sich als Vorspeise oder Hauptgericht. Als Vorspeise wird sie meistens kalt serviert, als Hauptgericht lauwarm, denn dann kommt das Aroma am besten zur Geltung.

6. Auberginen und Zucchini ordentlich auspressen.
7. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Auberginenwürfel und Zucchiniwürfel darin braten, bis sie dunkelgelb werden.
8. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und zu den übrigen Zutaten geben.
9. Essig hinzufügen, alles gut umrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze nochmals 10 Minuten erhitzen, damit sich die verschiedenen Aromen gut mischen können. Wenn nötig, noch etwas salzen und pfeffern.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Fette sind der Grundbaustein unserer täglichen Ernährung. Ohne Fett könnte der Mensch nicht überleben, aber Fett ist nicht gleich Fett. Man unterscheidet zwischen gesättigten, ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die gesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die gesünderen und werden als gute Fette bezeichnet.

In Deutschland essen die Menschen häufig mehr Fett als empfohlen. Das liegt an den Lebensmitteln, die unsichtbare Fette enthalten. Sie verstecken sich in Fertiggerichten, Knabbereien oder Aufschnitt.

Tagesbedarf

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung sollte zu 30 % aus Fetten bestehen. Das sind täglich ca. 0,7 - 1,0 g Fett pro Kilogramm Körpergewicht. Wer beispielsweise 70 kg wiegt, sollte täglich zwischen 47 g und 70 g Fett zu sich nehmen.

Dieses Gericht enthält 131 g Fett und ein Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von 13:1.

